



club alpin français
Ile-de-France

Alpinisme
SAISON 2017

CAF Ile de France
5, rue Campagne-Première
75014 Paris
tél : 01 42 18 20 00
<http://www.clubalpin-idf.com/>

Fiche-programme de la sortie d'Alpinisme n° 17-ALP42

Les Balcons de la Mer de Glace

Du 12 au 15 août 2017 inclus, soit 4 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : OUI (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 5

Nom et coordonnées des encadrants :

Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61
e-mail : jean-francois.deshayes@orange.fr

Grandes lignes du circuit :

Découvrir le bassin glaciaire de la Mer de Glace et les Aiguilles de Chamonix en en faisant le tour.
Approcher la base de la face Nord des Grandes Jorasses haut lieu du Grand Alpinisme.
S'initier aux techniques de l'alpinisme.

Programme prévisionnel :

1^{er} jour (sam 12/8)	Rassemblement à Chamonix, montée en train au Montenvers puis montée au refuge du Couvercle en traversant la Mer de Glace
2^{ème} jour (dim 13/8)	Traversée du refuge du Couvercle au refuge du Requin en passant par le refuge de Leschaux situé au pied de la face Nord des Grandes Jorasses
3^{ème} jour (lun 14/8)	Traversée du refuge du Requin au refuge de l'Envers des Aiguilles en repassant par la Mer de Glace
4^{ème} jour (mar 15/8)	Du refuge de l'Envers des Aiguilles traversée vers le Plan de l'Aiguille en montant au bivouac de Blaitière puis descente sur Chamonix. Fin du circuit vers 17 heures devant la gare de Chamonix

Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

Cartes : IGN 1/25000^{ème} n° 3630 OT ou CNS 1/50000^{ème} n°282 – Martigny + 292 – Courmayeur

Caractéristiques du parcours programmé :

Type de circuit : **itinérant** / Niveau montagne : **Facile** / Niveau physique : **Très Soutenu**

Rythme d'ascension requis : **environ 400 mètres par heure** en moyenne sur tout le parcours

Particularités : Circuit exigeant une excellent condition physique et un entraînement à la montagne. Les dénivelés journaliers sont importants sur des chemins précaires voire hors chemin. Nombreux passages athlétiques.

- quelques passages glaciaires faciles nécessitent l'emploi des crampons et éventuellement du piolet.

- nombreux passages rocheux aériens et exposés sur échelles ou marchepieds nécessitant l'emploi des techniques de progression en via ferrata.

Ce circuit ne convient pas aux personnes sujettes au vertige.

---/---

Conditions d'hébergement :

Refuges de haute montagne gardés (pas de douches)

Coût du circuit : 250 € (comprend les remontées mécaniques et l'hébergement dans les refuges)

Dépenses sur place (en plus du montant réglé à l'inscription) : **environ 50 € + faux frais**

Voyage : **individuel** - possibilité de voyager en train couchettes depuis Paris

Début de la sortie le samedi 12 août : 9h00 à Chamonix devant la gare du train du Montenvers

Retour le mardi 15 août : 17 h à Chamonix devant la gare SNCF

Equipement individuel :

Matériel individuel indispensable pour les sorties d'alpinisme facile en altitude.

Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Casque d'alpinisme / Crampons / Chaussures supportant les crampons / Baudrier léger équipé de 2 mousquetons dont 1 à vis / 2 sangles / 1 dégainé.

Eventuellement longe pour via ferrata et piolet (indispensable pour participer à une école de glace).

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 4 jours – il est possible de commander des plats dans les refuges à la mi-journée

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité

Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec l'organisateur dès l'inscription :

non MAIS contacter impérativement l'organisateur pour les détails d'organisation

<p>Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact par téléphone avec l'organisateur ne seront pas confirmées.</p>

Conditions administratives de participation :

Les conditions administratives de participation sont consultables sur le site internet du club.

---oo0oo---